

Quinoa-Bällchen mit Quark-Feta-Dip aus dem Thermomix®



© Quinoa-Bällchen mit Quark-Feta-Dip - Rezepte mit Herz



1 Std. + Wartezeit



leicht



4

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|-----------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 | Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Champignons |
| <input type="checkbox"/> | 1 | rote Paprikaschote |
| <input type="checkbox"/> | 800 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Quinoa |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Bund Petersilie |
| <input type="checkbox"/> | 120 g | Feta |
| <input type="checkbox"/> | 40 g | Doppelrahmfrischkäse |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 10 g | Mehl |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Ei |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Magerquark |
| <input type="checkbox"/> | 1 - 2 TL | Zitronensaft |

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Champignons putzen und dritteln. Paprika halbieren, Kerne entfernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Gemüse in den Varoma geben, Deckel aufsetzen. Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben. Quinoa in einem Sieb kalt abspülen und in den Gareinsatz umfüllen. Gareinsatz in den Mixtopf einhängen, mit dem Deckel verschließen, Varoma aufsetzen und 15 Min./Varoma/Stufe 3 kochen. Varoma abnehmen, Gemüse abdämpfen lassen. Quinoa in eine Schüssel umfüllen, mit einer Gabel lockern und lauwarm abkühlen lassen.
2. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 3 EL Petersilienblättchen hacken und für den Dip und zum Dekorieren beiseitestellen. Restliche Petersilie, abgekühltes Gemüse, **60 g** Feta, **20 g** Frischkäse, Olivenöl, Mehl, Ei, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 mixen. Quinoa zugeben und 10 Sek./Linkslauf/Stufe 5 mixen. Mit einem Eisportionierer Bällchen auf das Backblech setzen und im heißen Ofen ca. 35 Min. backen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
4. Inzwischen für den Dip 2 EL Petersilie, Quark, **40 g** Feta, **20 g** Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 mixen. Dip in eine Schale umfüllen und mit restlichen **20 g** Feta bestreuen.
5. Quinoa-Bällchen mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Backpapier lösen und auf Tellern anrichten. Bällchen und Dip mit restlichen 10 g Petersilie bestreuen und servieren.

Hinweis:

Achtung: Quinoa unbedingt in einem feinmaschigen Sieb abspülen und nicht im Gareinsatz, der ist zu grob. Nur nasse Quinoa-Körnchen fallen nicht hindurch.

Tipp:

Die Bällchen schmecken kalt oder warm. Kalte Bällchen sind ein toller Snack für zwischendurch und das ideale Pausenfrühstück aus der Brotdose.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 435 kcal, 24 g E, 19 g F, 41 g KH